MARLEY SPOON



Japanischer Hähnchensalat mit Radieschen

Low Carb mit eingelegter Gurke und Sesam

ca. 20min 2 Portionen

Mehr Zutaten, mehr Genuss: Mit diesem XXL-Rezept erhältst du Zutaten für zwei Portionen statt einer. Ideal, wenn du Besuch hast, gemeinsam kochen möchtest oder dir eine Portion für später aufheben willst. Ein kleiner Aufpreis, der sich doppelt lohnt – flexibel, praktisch und richtig lecker.

Was du von uns bekommst

- 1 Gurke
- 1 Bund Radieschen
- 1 Pck. Sesam [4]
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl [4]
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 50ml Teriyakisauce [2,5]
- 100g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise [1]
- ½EL Senf [3]
- 1TL Honig
- Salz
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene
Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Senf** (3), **Sesamsamen** (4), **Sojabohnen** (5).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 449kcal, Fett 26.6g, Kohlenhydrate 19.4g, Eiweiß 33.4g



1. Gemüse schneiden

Die **Gurke** und die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden. Das **Radieschengrün** gründlich waschen und trocknen, fein schneiden und bis Schritt 6 aufbewahren.



2. Gemüse einlegen

Die **Gurkenscheiben** und die **Radieschen** mit 1EL hellem Essig und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und bis Schritt 5 beiseitestellen. Zwischendurch gelegentlich umrühren.



3. Dressing zubereiten

In einem hohen Gefäß **¾ des Sesams**, das **Sesamöl**, 2EL Mayonnaise, ½EL (Dijon-)Senf, ½EL hellen Essig und 1TL Honig mit einem Stabmixer zu einem glatten **Dressing** pürieren. Mit Salz abschmecken.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in Streifen schneiden. Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. rundum anbraten.



5. Sauce hinzufügen

Die **½ der Teriyakisauce** in die Pfanne geben und unter gelegentlichem Rühren ca. 2Min. weiterbraten, bis das **Fleisch** gar ist. Das **eingelegte Gemüse** in ein Sieb geben und abtropfen lassen.



6. Salat mischen

Den **Salat**, das **Radieschengrün** und das **Gemüse** mit dem **Dressing** vermengen. Das **Fleisch** auf dem **Salat** anrichten und mit dem **restlichen Sesam** garniert servieren.